



# Lista básica de mercado saludable para la oficina



## Frutas y verduras

- ✓ Manzanas
- ✓ Bananos
- ✓ Uvas
- ✓ Zanahorias
- ✓ Pepino
- ✓ Tomates cherry



## Cereales y granos

- ✓ Arroz integral
- ✓ Avena
- ✓ Pasta integral
- ✓ Pan integral



## Otros básicos

- ✓ Agua
- ✓ Café/té sin azúcar
- ✓ Hierbas para infusiones



## Proteínas y lácteos

- ✓ Yogur natural
- ✓ Huevos
- ✓ Pollo
- ✓ Atún en agua



## Snacks saludables

- ✓ Frutos secos sin sal
- ✓ Semillas de chía
- ✓ Hummus
- ✓ Galletas integrales



# 5 días de almuerzos fáciles para la oficina

**Lunes:** 🍗 **Ensalada de pollo con lechuga, tomate y aguacate**

💡 Prepárala con pollo a la plancha del fin de semana.

**Martes:** 🍳 **Arroz integral con vegetales salteados y huevo duro**

💡 Puedes variar los vegetales según temporada.

**Miércoles:** 🐟 **Pasta integral con atún y ensalada fresca**

💡 Ideal para cuando tienes poco tiempo en la mañana.

**Jueves:** 🥙 **Wrap integral con hummus, zanahoria rallada y espinaca**

💡 Práctico para comer incluso en reuniones rápidas.

**Viernes:** 🥗 **Bowl de quinoa con garbanzos, pepino, tomate y limón**

💡 Cierra la semana con un plato fresco y lleno de energía.

*“Planifica tus almuerzos: 10 minutos de organización te ahorran una semana de comida rápida.”*



# El semáforo de las comidas en la oficina

## Verde – Recomendados (✓)

- Frutas frescas (manzanas, bananos, uvas)
- Verduras crudas o al vapor
- Ensaladas con proteína magra (pollo, atún, huevo)
- Frutos secos sin sal
- Agua, infusiones sin azúcar

## Amarillo – Con moderación (⚠)

- Pan y galletas integrales
- Yogur con azúcar añadido
- Jugos naturales en exceso
- Quesos grasos
- Café (1–2 tazas al día)

## Rojo – Evitar en exceso (✗)

- Comida rápida (hamburguesas, pizzas, fritos)
- Gaseosas y bebidas azucaradas
- Snacks ultraprocesados (papas fritas, paquetes)
- Postres industriales
- Bebidas energéticas





# Planifica tu menú semanal en la oficina

Día	Almuerzo	Snack PM
Lunes	<hr/>	<hr/>
Martes	<hr/>	<hr/>
Miércoles	<hr/>	<hr/>
Jueves	<hr/>	<hr/>
Viernes	<hr/>	<hr/>

*“Un menú planificado te ahorra tiempo, dinero y decisiones durante la semana.”*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
hola@primerotuoficial.com  
Julian Ante